Super Dragão

BRUCE LEE

Nº 7 - R$ 3,90

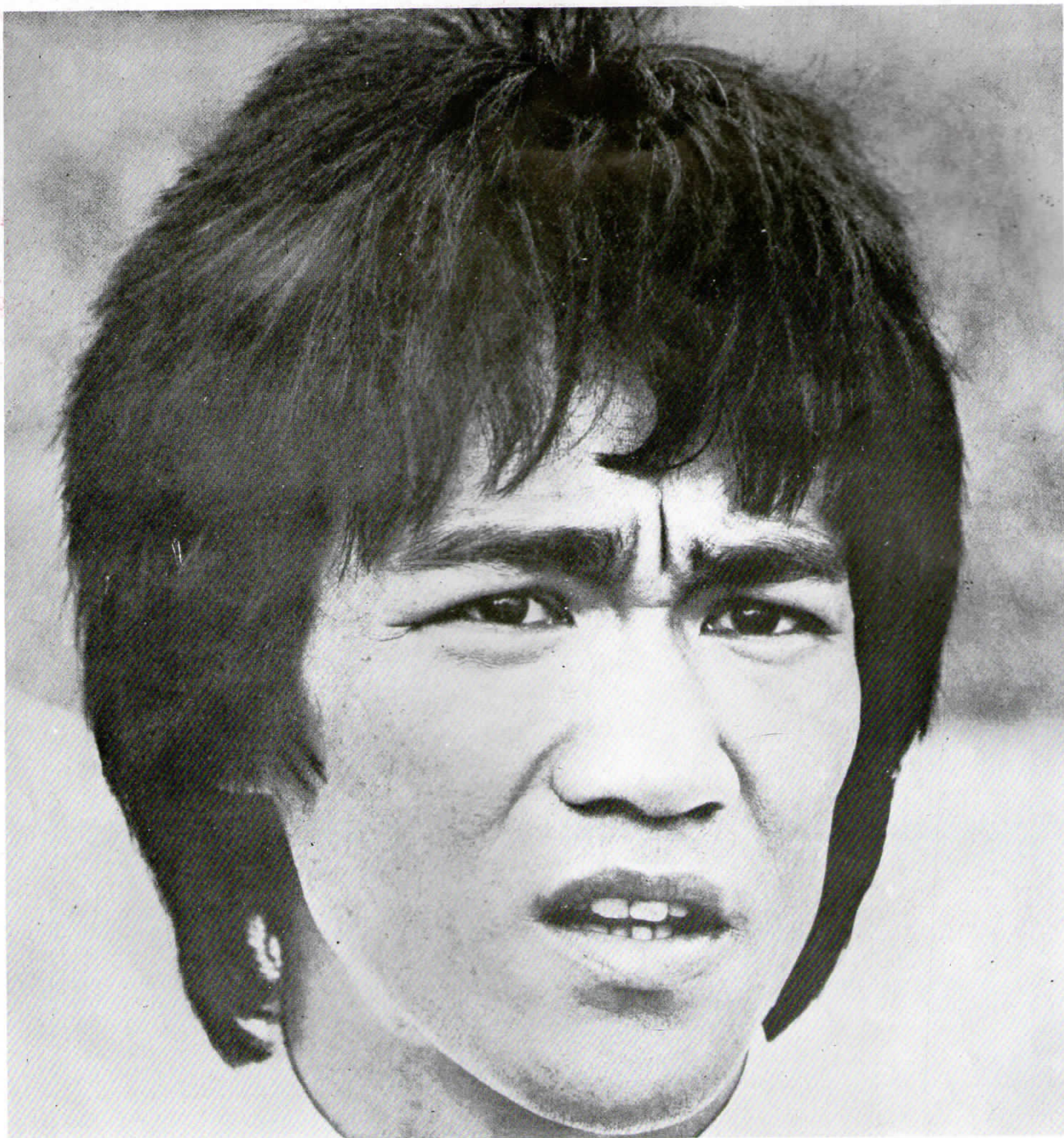
A LENDA DO "WU-SHU"

KUATSU
Por Percussão

TAI CHI CHUAN
Estilo de auto-defesa que se converteu em método de relaxamento e meditação

JEET KUNE DO
Como Medir Seu Oponente





SUPER DRAGÃO BRUCE LEE

ISSN 1414-8617

PROPRIEDADE:
ZOLAR EDITORA GRÁFICA LTDA
RUA GOIÁS, 1266 - QUINTINO - RIO DE JANEIRO - RJ
CEP: 21380-010 - FONE: (021) 591-3572
CX. POSTAL 39005 - CEP: 21331-970

A LENDA DO «WU-SHU»



Uma pergunta que sem dúvida, não fazemos a nós somente: Quantos milhões de seus devotos de hoje em dia sabem como e quando começarem as Artes Marciais.

Vemos, por exemplo, o termo Kung-Fu. Muitos crêem que o termo designa as Artes Marciais e seu equivalente, "pelo soco". E contudo, não é assim. Uma adequada tradução de King-Fu são "habilidades bem apreendidas". A mudança do termo *Wu Shu* é o que corresponde de verdade as Artes Marciais. Por tanto, Kung-Fu *Wu Shu* quer dizer "Artes Marciais bem experimentadas".

Em conseqüência, outras perguntas vem-lhe a mente: de onde vem estas assombrosas habilidades combatíveis? Por que foram os chineses — especialmente os monges budistas mosteiros Shaolin — que os levaram a tal grau de perfeição?

HOMENS TRANQUILOS E CONTEMPLATIVOS

Todas as lendas faladas de homens tranqüilos e contemplativos, retirados da mundanal, que viviam afugentados monasteiramente. Esses homens tranquilos e contemplativos podiam destroçar uma dúzia de ladrilhos com um só golpe da mão, podiam apanhar uma pluma no ar com os olhos vendados e eram capazes de bloquear flechas a mão limpa.

Os monges Shao-Lim podiam resistir graças ao seu domínio da esencia do Ch'i, golpes com uma barra de ferro sobre seus corpos; podiam levantar pesos de até 500 kg e também podiam saltar sobre um pardal sem feri-lo.

E outra vez o sinal de interrogação: Como estes modestos sacerdotes chegaram a ser atletas notáveis?







RETROCEDER NO TEMPO

Para responder a tantas perguntas, é dizer, para averiguar de onde e como começaram as Artes Marciais, teremos que retroceder no tempo, até na China antiga e estudar os fragmentos de informações verídicas que nos lembraram, tanto como na história, como na lenda.

A primeira menção scbre as habilidades chineses na arte do pugilista tem ao redor de 400 anos de idade. Ela nos fala do Imperador Amarillo, Huang Ti, quem lutou contra um monstro chamado Ch'i Yu.

Mil anos depois, durante a disnatia Chou, escreveu o Livro de Ritos, no qual fazia referências a lutadores de mãos limpas. Este livro, assim como outros textos escritos durante o período dos Estados Beligerantes, foram escritos entre os anos 1122 e 1221 a.C.

CHEGA A DISNÁSTIA HAN

E nesses dias, a China não constituiia ainda um vasto Império que havia sido durante quase toda sua história, mas que estava dividida em países competidores que lutavam continuamente entre si.

Não obstante, e como na história assim a certificava, a guerra entre regiões, era assunto dos senhores feudais. As pessoas comuns viviam apegadas a seus arrozais e se limitava a pagar seus impostos de tal modo que o começo do desenvolvimento das Artes Marciais chinesas prurido entre estes nobres feudais.

Com a chegada da primeira grande dinastia imperial — a dos Han ao redor de 1220 a.C — que uniu toda China, concluiu o período dos guerreiros feudais. A dinastia Han reuniu os três reinos maiores da China: Ch'in do norte, Ch'u do sul e Chung Yaun, que se extendia pelo centro.

APARECE O INGREDIENTE MAIOR

Nessa época em que começa a surgir outro ingrediente maior das proezas chinesas na prática do Kung-Fu *Wu Shu:* a religião taoista.

Os taoístas tomaram seus fundamentos do monge Lao-Tsé, de quem viveu na época da confusão, ao redor dos anos 500 a.C. Havia no final da dinastia Han, o método taoísta da meditação e controle da mente estava solidamente estabelecido. Não o bastante, ainda faltava o principal: Sua relação com as Artes Marciais chinesas.

Estes veículos foram estabelecidos durante o período que seguiu a derrubada de Han. O desaparecimento da poderosa dinastia trajou inevitáveis conseqüências de um vasto país dividido em estados ambiciosos com guerreiros e bandidos por todas as partes, como boxeador.

BODHIDHARMA CHEGA A CHINA

Segundo uma lenda popular chinesa, ao redor do ano 525 a.C., um monge hindú chamado Daruma Taishi chega a província chinesa da Honan depois de uma longa viagem. Daruma (o Bodhilhama, como era conhecido geralmente), se instalou no templo Sil-Lum (Shao-Lin em linguagem chinesa Mandarim).

A província de Honan, estava dividida entre a dinastia Liang meridional e o reino Wei cetentrional).



Bandoleiros e assaltantes constituíam uma ameaça permanente aos bens e pessoas. Para o panorama, o aproveitamento, mantimentos era escasso e os modestos monges do templo tinham pouco o que comer.

E neste clima, Bodhidharma podia ver que seus estudantes — mal alimentados — caiam dormindo por esgotamento durante as aulas de meditação. E isso não era tudo: muitas vezes eram atacados no caminho e assassinados.

OS 18 EXERCÍCIOS "EKI-KINKYO"

Frente a tal situação o professor budista resolveu ajudar seus discípulos ensinando-os o uso de 18 exercícios para incrementar sua força e concentração no Ch'i. Eles se baseavam nos princípios do yoga e a meditação budista, que consistia no controle da respiração e levar a força vital (Ch'i) a parte inferior do corpo para dar-lhe a máxima estabilidade.

Bodhidharma explicava que um homem com pulmões cheios de ar respirando, resultava pesado e era fácil derrubá-lo, enquanto que um homem com seu Ch'i concentrado na parte baixa e com ar fresco nos pulmões, era firme como uma montanha e muito difícil de derrubar.

AO NORTE E AO SUL DO GRANDE RIO

Os ensinamentos de Badhidharma se extenderá gradualmente pelo vasto território da China. Outros templos Shao-Lin os adaptaram e deram-lhes novos desenvolvimentos. Durante a dinastia T'ang. A maioria dos chineses sabiam bastante sobre as artes de combate.

Recordistas em numerosas lendas — de alguns monges — lutadores famosos como Chih Tsao, Hui Yang e T'ang Tsung, este último mosteiro Shao-Lin e Honan. T'ang Tsung alcançou notável celebridade porque é um ator heróico, salvou o primeiro Imperador T'ang derrotando o seu inimigo Wang Shih-Chung.

Outras formas de boxe foram desenvolvidas por outros Imperadores. Por exemplo, o Imperador Sung criou 32 formas utilizadas pelas punições. Estas habilidades de luta se extenderam ao longo e ao largo do vasto império e foram ordenando em dois vertentes que terminaram por identificar-se com as diferentes escolas de pensamento estabelecidas ao norte e ao sul do grande rio, o Yang tze Kiang, cujas águas correm através do centro da China.

DUAS ESCOLAS: "EXTERNA E INTERNA"

A primeira ideia foi de luga "externa" ou "dura". Esta escola colocou em *"énhase"* a regulamento da respiração, o rigoroso treinamento de músculos, ossos e o endurecimento dos punhos e pés. E esta escola era muito importante a habilidade para avençar e retroceder em uma fração de segundo. Também era importante o conceito de "unidade do duro e do suave".







Contra esta idéia se alienaram os devotos da escola "interna" que acabava o exercício de Ch'i, o treinamento de ossos e músculos e a imobilidade como a melhor arma contra um ataque. O essencial desta escola consistia em vencer o adversário no instante que atacava.

Ambas as escolas tinham características de "duro" e "suave" a que os lutadores eram do norte tinham tendência ao extremo endurecimento de seus corpos, enquanto que os meridionais deram mais ênfase a sutileza e a utilização da força do antagonista para vencê-lo.

EM BUSCA DOS MELHORES LUTADORES DE WU-SHU

Também na China se produziam rápidas mudanças. O temível Kublai Khan tantava deter o trono dourado da China. E o vasto território se transformava na burocracia e nos templos.

Um jovem rico, chamado Chuel Yuan e Yen, se converteu em monge Shao-Lin e em devoto praticante das Artes Marciais.

Porém, Yen não estava satisfeito com o conseguido e se lançou pelos caminhos da China em busca de melhores lutadores de Wu-Shu. Diz a lenda que a província de Kansu, cerca da costa oriental, topou com um vendedor ambulante no momento em que era atacado por um gigantesco homem. Quando o gorila atacou o vendedor, ele parecia um frágil concorrente, o vendedor simplesmente oprimiu com os dedos de sua mão direita o pé do gorila. Este caiu inconsciente.

Yen, ficou tão impressionado que iniciou de imediato sua amizade com o velho vendedor, a qual pediu que lhe revelasse seus segredos. O velho se negou, mas lhe apresentou a um notável mestre da luta, um tal Pai Yu-Fend.

UM BRUCE LEE DA IDADE MÉDIA

Pai era uma espécie de Bruce Lee medieval, um mestre inigualável nas habilidades de combate e do boxe que gozava de enorme prestígio na província de Honán, Hopei e Chasi, como "o rei do Kung-Fu". Segundo testemunhas de seus contemporâneos — sua fama se deve à sua habilidade. Um desses testemunhos afirma que Pai era capaz de tirar, com qualquer de seus pés, um fiapo de palha dos lábios de um homem, sem sequer roçar-lhes.

Yen, Pai e o ancião vendedor ambulante — chamado Li Cheng — foram juntos ao mosteriro Sha Lin e iniciaram um trabalho com as seguintes intenções: consolidar os 18 movimentos de Bodhidharma e os 72 criados por Chuen Yuan e recriá-los em 170 ações agrupadas em cinco escolas dos estilos.

Nenhum dos três tiveram consciência da importância que, ao correr do tempo, assumiria seu trabalho: As 170 ações articuladas por Yen, Pai e Li Chang, são as históricas e ainda existente — o Kung-Fu *"Wu Shu"*.

KUATSU

POR PERCUSSÃO





As zonas de intervenção para as técnicas de reanimação de kuatsu são regiões privilegiadas, centradas sobre as marcas que se consignam nas ilustrações. Fazendo uma confrontação entre os kuatsu e a acumpuntura, as zonas de intervenção daqueles não são pontuais como nesta última. A prática destas manobras mostra uma eficácia similar as da acumpuntura, apesar de diferir às vezes nos pontos onde se aplicam. As propriedades mecânicas destas percussões devem adaptadas às características anatomo-fisiológicas das regiões a tratar.

A) LOCALIZAÇÃO

As cinco técnicas de kuatsu por percussão se aplicam:

– A nível das três zonas vertebrais mais importantes meio toráxica, toraxo-lombar.

– A nível das zonas acessórias, uma vertebral cervico-toráxica e a outra para vertebral omo-costal.

ZONA MEIO-TORÁXICA

É a região essencial para as percussões reflexógenas realizadas na região das costas.

Se quizer fazer corresponder com exatidão a sexta vértebra dorsal; na realidade se trata de toda uma região da coluna vertebral mais bem difusa que representa o ponto máximo que desenha a curvatura da coluna vertebral do indivíduo sentado. Tradicionalmente situa-se com precisão esta zona não é tão fácil, sobretudo se temos em conta que devemos fazê-lo rapidamente em razão da urgência vital da situação. Por outro lado, há que recordar que em razão da grande longitude das espinhas e das vértebras dorsais há uma diferença de seis a oito centímetros entre o nível do corpo vertebral e o nível da extremidade da espinha.

Na prática se estende a mão sobre as costas do indivíduo e se localiza a espinha mais saliente da base do pescoço, que corresponde à sétima vértebra cervical ou a primeira dorsal segundo as pessoas. A zona de intervenção se calcula sobre a palma da mão a 1/3 da distância entre a parte inferior desta linha de começo dos dedos. Para a aprendizagem contaram sete vértebras por debaixo da referência. É lógico que tem de se compensar as diferenças de altura entre o operador e o indivíduo, dobrando ligeiramente a mão para as pessoas baixas ou para os meninos e localizando a zona sobre a parte inferior da palma da mão para os homens altos.

ZONA MÉDIA-LOMBAR

Responde ao centro da curvatura lombar o menor ao nível da cintura ou a altura da terceira vértebra lombar. Como vimos na zona precedente não nos demoraremos em localizá-lo com precisão. Trata-se de toda uma região centrada a nível da terceira vértebra lombar, a nível da cintura.

ZONA TORAXO-LOMBAR

Alguns a distinguem das duas anteriores, trata-se de uma distinção artificial introduzida a luz por alguns trabalhos modernos sobre ações reflexas das



percussões vertebrais, posteriormente integrados pelos ensinamentos japoneses que não desejam aprender de seus alunos ocidentais. A passagem de uma outra zona se fez insensivelmente sempre com a mesma eficácia que é o que interessa realmente na prática.

Esta zona de intervenção toraxo-lombar corresponde a inversão das curvaturas mecânicas da coluna vertebral entre a região dorsal que apresenta uma concavidade para adiante e a região lombar que apresenta uma concavidade para trás. Nos encontramos a nível aproximado da primeira vértebra lombar. Na prática, situa-se à zona da cintura e à zona de intervenção encontramos por cima dela em uma distância igual a largura de nossa mão.

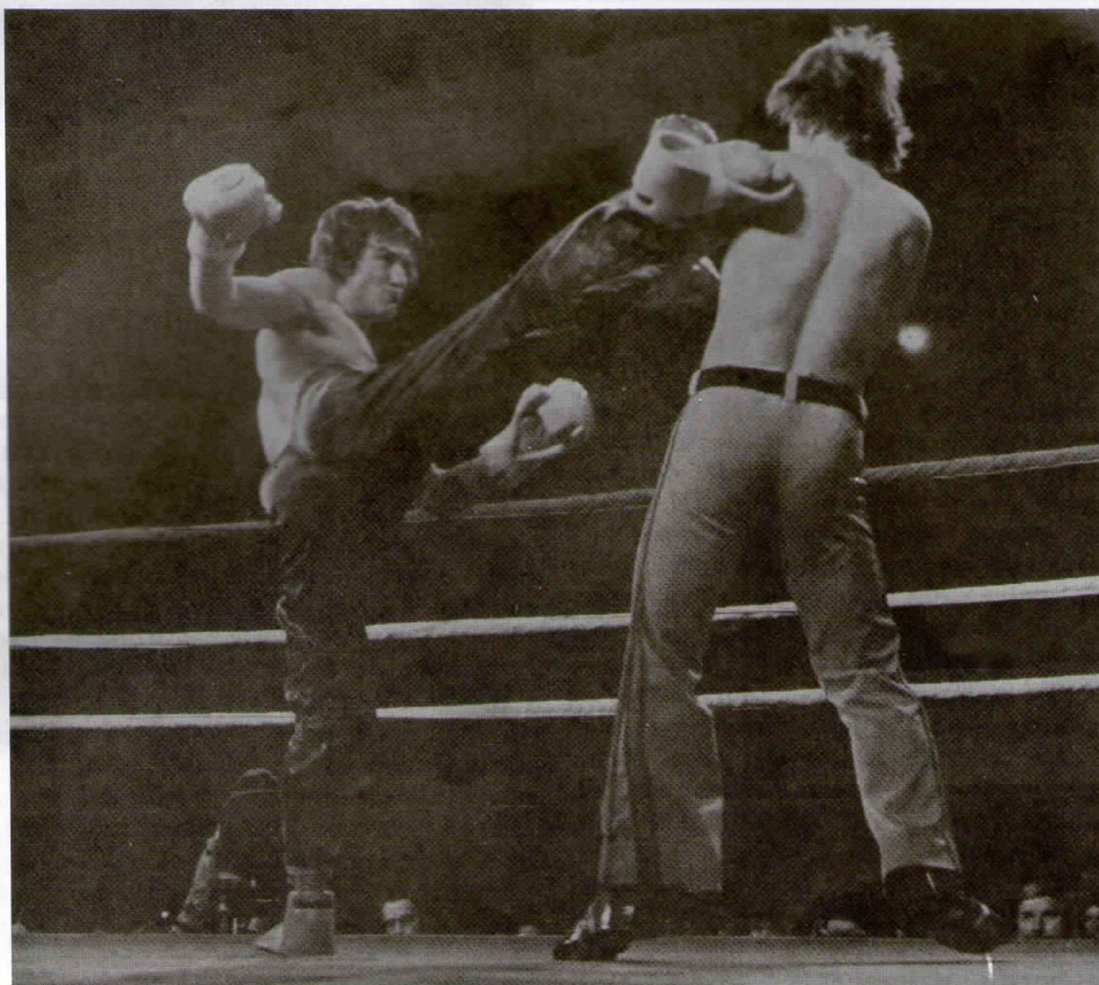
ZONA CÉRVICO-TORÁXICA

Esta zona é totalmente eficaz para os casos de sincope ligeiro, nesses casos de síncope que evolucionam para a morte irreverssível. Ele corresponde a sétima vértebra cervical.

A tradição japonesa popular quanto a vértebra sobre uma pessoa viva a partir da vértebra percebe-se visualmente, ou seja sétima vértebra cervical que se encontra na base do pescoço.

Assim a zona meio toráxica corresponde a sétima vértebra contada a partir do pescoço, por tal motivo isto foi traduzido diretamente como considerando a sétima vértebra a partir da primeira e não a partir da que se encontra na base do pescoço. As ilustrações mostram que se trata na realidade da sexta vértebra dorsal a partir da base do pescoço e não da sétima cervical.

ZONA OMO-COSTAL ACESSÓRIA



Na realidade não se trata de uma região onde se aplicam as percussões reflexogenas, mas uma zona para efetuar as pressões que provoquem o relaxamento do indivíduo em espasmo: isto é suficiente para provocar a volta a consciência de um homem aparentemente privado da vida, mas que realmente sofre uma simples lipotimia.

Esta zona se situa ao nível do espaço da coluna vertebral e a borda do omoplata, se situa na zona alta meio-toráxica a altura da sexta vértebra dorsal.

ZONA EPIGÁSTRICA

É uma zona situada sobre a linha média abdominal entre o extremo do esterno e o umbigo, a metade da distância entre estes dois pontos de referência, ou um pouco por cima da boca do estômago .

B) CONFRONTAÇÃO COM A ACUPUNTURA

As zona de intervenção dos kuatsus por percussões reflexógenas não são comparáveis aos pontos de acupuntura como já demonstrado em diferentes trabalhos.

Por um lado, as localizações não são super-postas em forma exata. Na acupuntura se trata exatamente de pontos cutâneos de uma dimensão muita pequena, de um diâmetro da ordem de três milímetros e fora dessa superfície os efeitos são nulos. Nos kuatsus, pelo contrário, as zonas de intervenção são extensas, de modo que os erros de vários níveis vertebrais não tem importância. Se trata não de pontos mas de zonas privilegiadas.

Por outro lado, a energia posta em jogo em ambas técnicas é diferente: na acupuntura, a energia é escassa porque se trata de uma agulha colocada no pé; nos kuatsus a troca é intensa. Os efeitos diferem também. Na acupuntura há uma excitação cutânea e nervosa e os kuatsus tem uma inibição reflexa por percussão.

E finalmente os mecanismos fisiológicos postos em jogo também diferem segundo os investigadores. Na acupuntura, o esforço é para equilibrar a energia segundo as modalidades de Ying e Yang positivos e negativos. Nos kuatsus por percussão se busca inibir centro nervosos, bloqueando funções vegetativas essenciais e suscitando uma rápida excitação que provoca uma variação rápida do regime nervoso.

C) VALOR ANÁTOMO-FISIOLÓGICO

O estudo das zonas de intervenção dos kuatsus por percussão reflexógena permite pôr em evidência os caracteres particulares destas regiões e seu valor anátomo-fisiológico.

As zonas de percussão vertebral tem características mecânicas particulares. Se trata, no efeito, de lugares de inversão das curvaturas naturais da ráquis. Ao mesmo sucede nas outras zonas de intervenção para os outros kuatsus por percussão ou por movimentos digitais a distintos níveis de ráquis.

Todo movimento mecânico, em uma destas zonas privilegiadas, constitui uma estimulação intensa dos centros nervosos medulares, situados no canal raquidiano no interior da coluna vertebral. Existe correlações estreitas entre os órgãos inervados e os centros nervosos medulares por intermédio dos ramos comunicantes e dos gânglios para vértebras ou vísceras.

Um método de tratamento que tem sido esquematizado por Abrams Ross e Mac Kensie é a vertebro-reflexoterapia, com a percussão de vértebras preciosas para obter os efeitos desejados. Head, com a noção de dermatoma, tem demonstrado que estas estruturas estão em relacionamento com o desenvolvimento embriológico.

A ação reflexógena das percussões estão simplesmente vinculadas a estruturas mecânicas do ráquis, a aplicação dos estímulos deve fazer principalmente sobre os pontos máximos das curvaturas e acessoriamento em outros níveis em relação com os comandos nervosos.

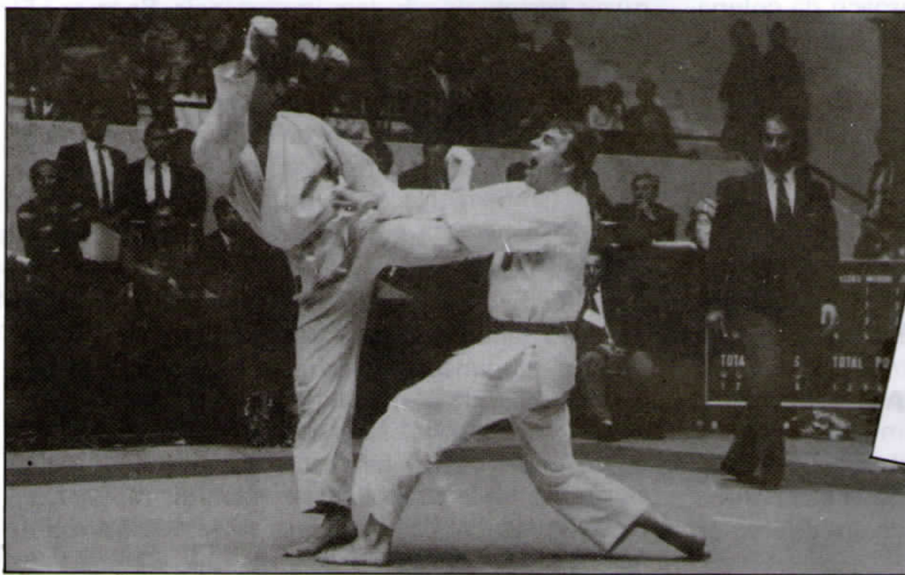
A zona epigástrica é uma localização imprecisa na prática. Em efeito a percussão da parede abdominal de um indivíduo inconstante implica modificações importantes nas relações anatômicas. É evidente que nestas condições, a relação com os pontos da acupuntura não tem nenhum valor significativo. Muitos pontos são possíveis mais também as divergências entre a ação da acupuntura e aquelas percussões dos kuatsus são notórias.



Situados adiante do ráquis se encontra um complexo de gânglios e de filetes nervosos intercomunicados: o plexo solar. As percussões constituem estimulações intensas deste centro nervoso particularmente importante para as regulações respiratórias, cardíacas e digestivas.

Outra interpretação complementar dela precedente e não contraditória e é o valor fisiológico das percussões da zona epigástrica e suas relações com diafragma e o coração. A percussão diafragmática pode produzir espasmo no músculo respiratório. E assim como podemos descobrir uma forma de massagem cardíaca trans-diafragmática por pressão indireta.

A zona omo-costal não é tão específica e corresponde a uma região. A mesma mecanicamente, é a mais sensível às pressões para obter um relaxamento muscular generalizado da musculatura paravertebral ou espinhal, já que a maior parte dos músculos tem inserções neste lugar, que por outra parte se trata do ponto mais posterior da curvatura do tórax.









KUATSU — POR PERCUSSÃO

ESTA É A SEGUNDA ENTREGA DA SÉRIE DE NOTAS QUE ESTAMOS REALIZANDO SOBRE O KUATSU, O ANTIGO MÉTODO DE REANIMAÇÃO ORIENTAL, MUITO UTILIZADO NO JUDÔ. AQUI DETALHAMOS AS TÉCNICAS DE PERCUSSÃO.

No Japão, no ano passado, cada disciplina marcial, cada escola, cada mestre tinha secretamente seus métodos de reanimação pelos kuatsu.

Se esses processos de kuatsu se tem divulgado na atualidade a todo o mundo a iniciativa do kodokan, o centro mundial do judô, seu ensinamento tradicional é simplesmente pragmático; quer dizer, se baseia na transmissão de uma prática vazia, sem interpretação verbal, o qual elimina as formulações errôneas mas que torna difícil sua relação didática.

As distinções se fundamentam, por exemplo, em simples variantes, de um operador a outro; a eleição de gestos e técnicas implica numa alteração possível mas necessária. Nenhuma classificação é absoluta já que os critérios metodológicos rigorosos só podem basear-se em um estudo profundo que explique a efetividade destas técnicas.

Contudo, classificar as técnicas segundo sua variante é algo que ajuda desde o ponto de vista didático e foi isto o que fizeram os mestres do kuatsu. Se segue os princípios indicados. Se chamam séries, a exercícios definidos por seu valor terapêutico; técnicas. a exercícios unidos por um princípio particular, e variantes, às distintas posições em que se pode encontrar o indivíduo para aplicar uma mesma técnica.

Podem ser feitas associações entre os diversos procedimentos assinalados que permitem desta maneira retornar à multiplicidade das tradições japonesas antigas. Poremos em evidência as associações interessantes que existem para empregar sucessiva ou simultaneamente kuatsus diferentes.



As chaves de êxito dependerão preponderantemente de um procedimento rápido, da boa execução da técnica precisa e da escolha do tratamento mais adequado à situação.

Somente o conhecimento dos kuatsus como um todo permite essa eleição rápida. O treinamento é necessário para pôr em evidência as técnicas sem dúvidas de nenhuma índole e para um correto procedimento. Nestas condições é possível salvar uma vida humana que seria impossível de salvar sem se esperar a intervenção de um serviço hospitalar de reanimação.

Depois de uma síncope, as chances de reanimação passam de 90% se o retardamento é de um minuto, e de 2% se o retardamento é de cinco.

As técnicas do kuatsu se dividem em três séries, de acordo com o detalhe que ofereceremos a seguir:

Séries de kuatsu por ação eletiva: Por sua vez, subdividida em: 1) kuatsu por percussão ou tsuki-kuatsu; 2) kuatsu respiratório ou hai-kuatsu; 3) kuatsu cardíaco ou shinzo-kuatsu.

Séries de kuatsu de ação global: ou kuatsus maiores (So-kuatsu) série de kuatsu particulares: Estas compreendem: traumatismo crânio-cervicais (Amom-kuatsu); traumatismos pelvi-abdominais (kin-kuatsus).

Agora falaremos do primeiro dos métodos das séries por ação eletiva, quer dizer, o kuatsu por percussão. Teremos três partes, das quais damos a primeira delas.

1) Percussões de reflexões (tsuki-kuatsu)

A primeira série dos kuatsu é a melhor individualizada e se define como um meio de ação terapêutica comum a todas as outras técnicas; a percussão reflexológica ou em japonês tsuki. Os tsukikuatsu são os mais simples e os de mais fácil execução. São as únicas manobras que foram descritas pelos primeiros autores europeus que reduziram todo o método dos kuatsu somente a estes processos. Esta série, por outro lado, constitui a primeira etapa no ensinamento tradicional na qual os outros elementos se mantinham em segredo. Consta de cinco técnicas.

- A primeira é a pressão dorsal manual ou Te kuatsu. E com efeito é uma simples manobra de descontração. Ela precede às outras técnicas em caso de síncope e espasmo.
- As outras quatro técnicas são aquelas que tratam síncopes refletidas por inibição neuro-vegetativa: asfixia e anoxemia (insuficiente transporte de oxigênio), estado de choque, comoção nervosa que segue a um traumatismo, choque direto nos pontos muito preciosos e vitais provocando a inibição das funções vegetativas, o que conhecem muito bem os praticantes de artes marciais. A profundi-



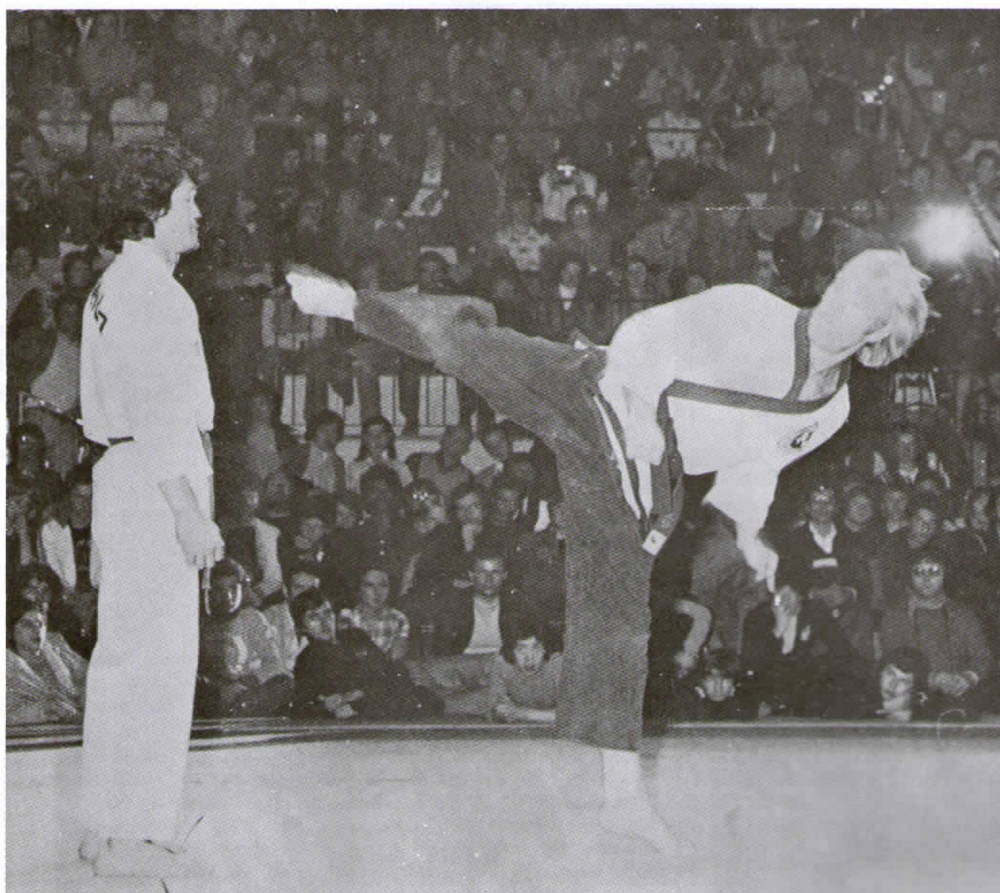
dade da síncope pode ser variada desde uma simples lipotimia até uma simples síncope verdadeira com estado de morte aparente (parada respiratória e colapso). Mas neste último caso é necessário aplicar técnicas de sobrevivência artificial.

Em três destas técnicas, a percussão é vertebral.

- Percussões dorsais (seoie kuatsu). É o procedimento usado com mais freqüência nos dojos europeus, já que é o mais simples, embora não o melhor quando um dos dois combatentes sucumbe de uma síncope produzida geralmente por estrangulamento durante o combate, no chão. Se bem que teoricamente é possível chegar à interrupção da passagem do ar por compressão frontal da traquéia. As técnicas de estrangulamento mais usuais utilizam a compressão lateral do pescoço. Já vimos quais são as bases fisiológicas dsete estrangulamento. A compressão rápida do seno carotídeo provoca então uma síncope por inibição refletida.

- Percussões lombares (ou jinzo-kuatsu, do japonês jinzo; região lombar ou região pró-





xima aos rins, visto que os rins situam-se lateralmente e mais altos). Esta técnica raramente aplicada, segundo nosso conhecimento, é indicada para as comoções nervosas de acordo com os expertos japoneses.

- E finalmente uma última técnica que emprega percussões ventrais; percussões epigástricas (ou kami kuatsu). Se dará preferência a esta quando o indivíduo estiver em decúbito dorsal, quando a síncope se comporta como um colapso cardio-vascular o que implica a necessidade de uma massagem cardíaca externa e também nos casos de síndromes dolorosas solares.

Outros proceseos de reanimação dos kuatsu utilizam esta técnica de percussão reflexológica que serão descritas agora.

Talvez seja porque a percussão reflexológica é um elemento acessório da manobra; compressão abdominal com percussão dorsal.

Ou porque a percussão reflexológica necessita de outras técnicas que se aplicam junto com elas, como as massagens cranianas ou pelvianas em particular a massagem lombar na cintura.

TÉCNICA COMUM DAS PERCUSSÕES REFLEXOLÓGICAS

A percussão reflexológica constitui um movimento bem característico que dá sua unidade às diferentes manobras desta série. Ela pode ser posta em marcha a partir de diferentes partes do corpo que podemos considerar como sendo meios de ação. Ma a própria técnica de percussão é a mesma em todos os casos. O treinamento é também comparável para as distintas formas.

OS MEIOS DE AÇÃO

Mesmo sem treinamento se pode utilizar fácil e eficazmente a zona inferior da palma da mão. A mão está em flexão dorsal, o eixo





da percussão se confunde com o eixo do antebraco. Durante o treinamento se pode estimular seletivamente uma zona corporal bem determinada, sem traumatizar, aplicando a força em um lugar mais extenso que os indicados pelo fisiológo Brown-Sequard que tem dado o nome de ponto vital.

Mas a mão pode ser utilizada como uma arma, como sabe a maioria dos praticantes de artes marciais. A técnica de golpes com as mãos e geralmente com qualquer outra parte do corpo estão proibidos nas competições esportistas de judô mas se estuda em diferentes disciplinas de combate como o karatê. (Sabe-se que um treinamento simples mas prolongado permite aplicar golpes mortais com as pontas dos dedos e às vezes com um só dedo).

O punho pode ser usado de diferentes maneiras. O punho regular com ação ao nível das articulações metacarpo falângicas do índice e do meio. Punho martelo, golpeando com o canto externo da mão. Pancada de punho, com o dedo médio como um arco avançado com respeito ao resto do mesmo.

A mão pode também utilizar-se de diferentes maneiras: a mais conhecida é o golpe com o canto da mão, as costas do dedo mindinho. Se podem usar de distintas maneiras as pontas dos dedos, estes reunidos formam uma ligeira cúpula enquanto que o polegar e o indicador formam um ângulo de quarenta e cinco graus. É possível realizar uma forte pressão com eles contra um plano resistente. (É uma das técnicas que exige um grande domínio para ser utilizada).

O joelho e a parte posterior do calcanhar são particularmente interessantes quando o paciente está sentado, com as pernas estendidas diante dele e o reanimador deseja conservar sua liberdade nas mãos para controlar o equilíbrio do sujeito ou no caso em que a estimulação se faz acerca do chão.

O cotovelo, o joelho e o calcanhar são utilizados quando se deseja associar diversos kuatsu; isto implica num bom conhecimento de técnicas elementares.

A TÉCNICA DE PERCUSSÃO

A percussão reflexológica constitui um sacudimento isolado realizando uma rápida variação da energia aplicada no corpo. A quantidade de energia mecânica recebida pelo corpo se mantém geralmente em níveis baixos. O choque deve ser breve, seco e forte. Não é um golpe apoiado pelo corpo que segue o movimento.

TAI CHI CHUAN



Nascido basicamente como um estilo de autodefesa, baseado em princípios da filosofia taoista, o praticante precisava do mínimo esforço para vencer facilmente seus adversários.
O Tai Chi Chuan se converteu ao longo dos anos num completo método de relaxamento, concentração e meditação em movimento, prevenindo doenças, sem esquecer nunca suas origens como perfeito método de autodefesa.

O Tai Chi Chuan é uma das artes marciais mais apreciadas e divulgadas nos últimos tempos. Ao longo dos anos se espalhou pelo mundo levando aos seus praticantes uma série de benefícios. Centenas de milhares de pessoas em vários paises, independentemente de sexo, idade e forma física o estão praticando.
Na China se referem à prática do Tai Chi Chuan como uma "Arte da Vida" pois os benefícios na saúde são tantos que não dá para enumerar.
O Tai Chi Chuan é uma sucessão de movimentos lentos, suaves e circulares, regidos pela mente e coordenados pela respiração, que tem por finalidade conseguir a longevidade, através de uma boa qualidade de vida.
As pessoas confundem o Tai Chi e Tai Chi Chuan, pensando que o primeiro se refere à técnica meditativa de movimentos lentos e o segundo à técnica de autodefesa. Na realidade é uma coisa só, uma técnica baseada em princípios de suavidade, harmonia e fluídez.
Aprender o Tai Chi Chuan sem a técnica da autodefesa é a mesma coisa que aprender a dirigir sem nunca ter entrado num carro. Pode ter o conhecimento, mas não tem a experiência, assim a técnica carece de uma parte importante do seu verdadeiro sentido.
Isto não quer dizer que o Tai Chi Chuan só sirva como técnica de autodefesa, ao contrário; ele foi idealizado para que o praticante se identifique com o Universo, sem esforços. Podemos dizer que é um "yoga" em movimento, já que a meditação é uma parte importante de sua existência; assim o praticante pode relaxar durante a noite do stress do dia, ou praticá-lo de manhã e se preparar para a jornada do dia.
A prática contínua do Tai Chi Chuan nos abrirá os olhos para um mundo novo de possibilidades, como o alívio do stress cotidiano, uma melhora da forma física, uma concentração maior nas tarefas do dia a dia etc.
Não esquecendo do Tai Chi como arte marcial. Ao contrário de outras artes marciais que se baseiam em violentos golpes por parte do defensor, o Tai Chi é uma defesa, consistindo em unir a força e a violência do ataque e do atacante e fluir com ela, desviando seu caminho sem nenhum esforço, somente canalizando-o e deixando o adversário anulado. Na realidade esta autodefesa é uma maneira de devolver ao atacante a força que ele desenvolveu, sem empregar para nada a força muscular (lik) somente empregando uma força energética interior (chi). Neste aspecto é semelhante ao Aikido.
Enquanto os outros estilos de Kung Fú tentam vencer o adversário, superando-o fisicamente, no Tai Chi Chuan se tenta superar a si



mesmo harmonizando-se com as correntes energéticas do universo.

AS ORIGENS DO TAI CHI CHUAN

O espírito guerreiro do chinês e a necessidade da autodefesa deu lugar às primeiras escolas de artes marciais na China: O Kung Fu tradicional. Estas escolas foram influenciadas, na maioria, pela técnica ensinada no templo Shaolin, buscavam ensinar aos praticantes técnicas para vencer seus adversários. Inclusive, os pacíficos seguidores da escola taoista, criaram uma série de técnicas defensivas diferentes das ensinadas em Shaolin.

A origem do Tai Chi Chuan está precisamente no ensinamento desses místicos taoístas que vivem isolados permanentemente nas periferias da população.

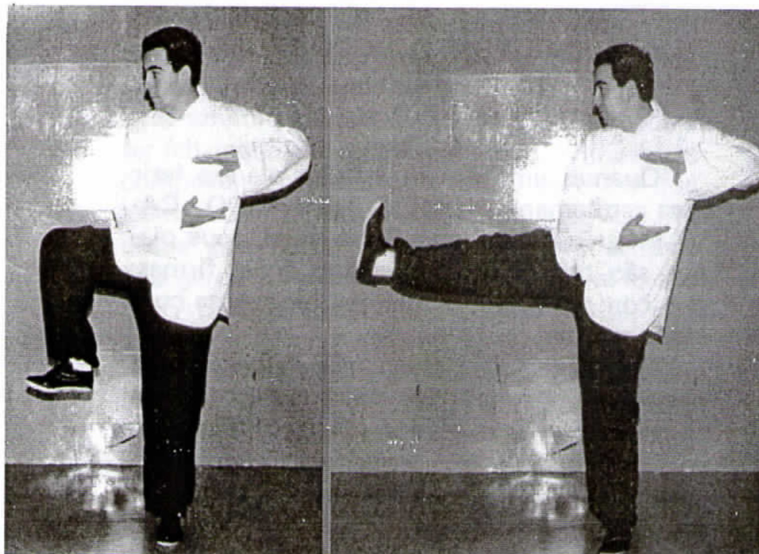
Naqueles tempos a zona rural e os caminhos viviam infestados de bandidos e desertores do exército imperial, por isso quem quisesse isolar-se ou viver nas montanhas tinha que saber se defender se queria sobreviver, por isso os seguidores dos ensinamentos taoístas criaram uma série de técnicas defensivas baseadas na filosofia taoísta para poder sobreviver.

Apesar de existírem várias versões sobre a origem do Tai Chi Chuan, a maioria reconhece que o fundador foi o monge taoísta Chang San Feng, o legendário ermitão do monte Wu Tang, conhecedor da alquimia taoísta que foi apelidado de "imortal" pela quantidade de anos que viveu com uma qualidade de vida incrível para qualquer idoso.

Contam que este santo homem estava meditando quando viu como uma espécie de cegonha se defendia dos ataques de uma cobra.

Esse combate combina com a agilidade e força da ave, contra a rapidez e suavidade da cobra. A conjugação desses elementos e a alternância das esquivas da ave e os ataques da cobra, unidos aos movimentos circulares e retos dos dois animais o fez pensar nos ensinamentos que desenvolveu para seus discípulos, alternando suavidade e rigidez, o brusco e a leveza, resumindo, alternando o Yin e o Yang, que se transformou uma relação entre a filosofia aprendida e os movimentos físico-corporais, começando a idéia de uma série de técnicas baseadas na filosofia da vida para poder defender-se dos adversários com maior poder de força. Tudo isto aconteceu na Dinastia Sung (1127-1279)

A versão anterior parece estar mais no terreno da lenda, que segundo um historiador chino Tang Hão, que estudou profundamente a origem do Tai Chi Chuan, o primeiro estilo foi fundado pelo mestre Chen Wanting, um militar que serviu ao exército do imperador Ming no século XVII, que conhecia as técnicas do Nei Kung e que vivia na aldeia de Chenjiagou.



BRUCE LEE



COMO MEDIR SEU OPONENTE: ATÉ QUE PONTO VOCÊ É BOM?

"Quando um homem inferior planeja ferir um gentleman (HOMEM HONRADO, CAVALHEIRO), seu coração é cruel, seus planos são bem dispostos, e suas ações firmes; por conseguinte, o gentleman raramente consegue escapar.

Quando um gentleman intenta punir uma pessoa de categoria mais fraca, seu coração é complacente, seus planos são incompletos, e ele não conseguir ir a termo totalmente; conseguinte, mais frequentemente que não, ele próprio é vitimado pela sua ação.

IUT IUT

Sendo o mais célebre artista marcial do mundo, BRUCE LEE via-se infestado por desafiantes. Eles vinham de todas as partes da Terra! Eram instrutores rivais com interesse em provar que o estilo deles era mais total e efetivo que o JEET KUNE DO, eram jovens rebeldes (punks) que se recusavam crer nas lutas de LEE vistas no cinema (tomavam-nas por "acrobacias"), e tal ceticismo apoiava-se no fato de LEE não possuir um corpo "gigantesco" ou algo assim, antes até aparentemente delgado, eram simples lutadores que desejavam vencer o rei do KUNG FU! Derrubá-lo de seu trono...

Não se tem notícia que algum desses desafiantes tenha sido bem sucedido...

Todos (ou a grande maioria) voltaram para casa com o rabo entre as pernas. A presença









desses desafiantes não incomodava absolutamente o BRUCE LEE lutador, mas aborrecia o BRUCE LEE filósofo... LEE vacilaria entre um natural orgulho de sua invencibilidade e um vago desgosto em se ver obrigado a provar essa invencibilidade e isso, quase sempre, com oponentes visivelmente inferiores a ele, o que lhe causava um descontentamento em ter que agir para justificar sua posição.

E não que as lutas e os desafios tenham vindo depois da fama! Apenas aumentaram! Desde que LEE era criança, freqüentemente via-se envolvido em brigas com meninos bem mais velhos e mais fortes que ele. As vezes vencia, outras apanhava... Mas nunca fugiu de um menino maior! Fosse na rua ou na escola,. Era uma visão desesperadora para seus pais verem LEE chegar em casa, em sua pouca idade, rasgado, sujo, as vezes machucado. Os maiores sempre abusavam dos menores... e os garotos de HONG KONG talvez mais que em qualquer outra parte do mundo! "Esses bastardos gozavam em nos subjugar — conta LEE, recordando sua infância — e conforme afrouxássemos eles costumavam baternos no peito e no rosto. Fiquei tão louco um dia que decidi dar a eles do mesmo remédio! Comecei, durante as aulas, a tentar concentrar minha energia interior, pressionando meu braço contra a borda da carteira... procurando concentrar e desenvolver ao mesmo tempo minha energia fluente... Comecei também a exercitar-me com um colega mais amigável que os outros, e treinamos depois das aulas.

Em poucos meses, obtive minha revanche! E dei aos fanfarrões o mesmo tratamento que eles davam aos menores!

Depois disso eu realmente provocava brigas. Fora da escola, nas ruas da vida não era afinal de contas, um mar de rosas?!

A senhora LEE (mãe de BRUCE) chegou a ser chamada na escola para que cuidasse do comportamento do seu filho e teve até que assinar um termo prometendo fazê-lo. Foi desde essa época que a inquietação de seus pais gerou a idéia de, mais tarde, enviá-lo aos ESTADOS UNIDOS para que estudasse num ambiente "menos violento"...

Mas durante sua adolescência continuava LEE em HONG KONG (para canalizar sua "energia e vontade de brigar" seu pai colocou-o a estudar KUNG FU) e conta-nos LEE: —"Certa noite estou fazendo uma vadeação



num cargueiro e dois "punks" começaram a me provocar...

— "Você é rapaz ou moça? Veste-se muito bem para um rapaz..." e continuavam rindo e zombando. Mantive minha calma e não disse uma palavra. Quando o barco aportou, descemos... e os gracejos continuaram... então "estourei" e me pus a xingá-los! O maior deles partiu para atacar-me, mas chutei-o na canela antes que pudesse me atingir! enquanto berrava de dor, fui em direção do outro mas ele fugiu como um coelho!

Se esse "chute na canela" nada ortodoxo, mas indiscutivelmente efetivo soa um tanto precoce para se falar no posterior JEET KUNE DO, é certamente verdade que LEE baseou seu "estilo" nas praticabilidades das brigas de rua.

Sobre o "ser um lutador" diria LEE mais tarde a amigos: "Você precisa ter completa determinação. O pior oponente que você pode enfrentar é aquele cuja mira se tornou uma obsessão. Por exemplo, se um homem decidiu que vai lhe arrancar o nariz com uma mordida, não importa o que aconteça a ele nesse processo, mas todas as chances serão de que ele será bem sucedido. Ele pode ser severamente espancado, mas isso não o impedirá de levar a cabo seu original intento.

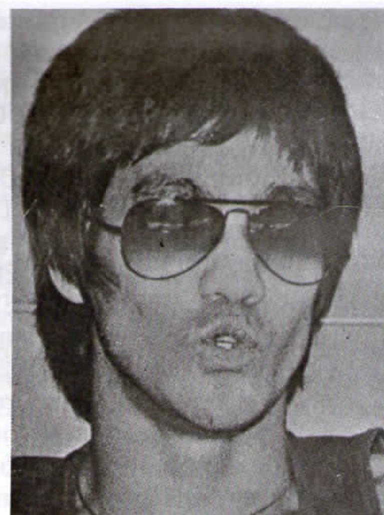
Esse é o real lutador!...

Tais verdades "caseiras" foram aprendidas por LEE do modo mais duro!

Certa vez, sendo LEE líder de um grupo de adolescentes em HONG KONG, foi desafiado por outro líder de um grupo mais rebelde para uma luta de estranhas regras... "Lutaremos no topo de um telhado disse-lhe o desafiante e o vencedor lançará o perdedor para baixo!"

LEE concordou e ambos subiram cinco an-

Bruce Lee





sas escolas discordavam... Além do que BRUCE LEE estava decidido a ensinar sua ARTE MARCIAL não somente para os orientais... para os brancos, para qualquer raça! E isso seria uma "quebra" de uma antiga lei não escrita...

Assim é que tendo já LEE sua escola funcionando, recebeu a "visita" de um mestre de San Francisco. Chamava-se WONG JAK MAN. Wong e seus seguidores apareceram na escola de LEE com um pergaminho informando-lhe que, diante uma luta entre LEE e WONG, se BRUCE perdesse ou fecharia sua escola ou pararia de ensinar outras raças. LEE perguntou a WONG se ele fora forçado a essa atitude pelos seus seguidores e discípulos, ao que WONG replicou! O.K. seja então! – disse LEE para surpresa de WONG. Ao ver que BRUCE foi em frente, Wong já meio abalado sugeriu que "simulassem" uma luta... Mas agora LEE estava enfurecido: Não! Você me desafiou; assim, haverá luta!

Mas não atingir no rosto. Não chutar na virilha - replicou temeroso WONG.

Não estou preocupado com nada disso! Você veio aqui com um ultimatum, desafiou-me esperando afugentar-me...

Você fez o desafio! Eu estou fazendo as regras! Ao que me conserne, não há regras!

LINDA LEE estava presente, olhou para o marido, para os outros... estava grávida de 8 meses... e relatou o caso em seu livro "BRUCE LEE THE MAN ONLY KNOW".".

Segundo, pois, suas próprias textuais palavras: Na época estava esperando BRANDON, nosso primeiro filho, suponho que devia estar nervosa, mas a verdade é que não poderia estar mais calma. Sabia que BRUCE podia cui-

dares de um edifício. No topo enquanto LEE tirava seu casaco, levou violento chute no olho! O desafiante atacara-o sem prévio aviso, sem sinal "vamos começar", sem considerar nada! Porém LEE recobrou-se e revidou: quebrou ambos os braços e o fêmur de seu infeliz oponente... mas decidiu não lançá-lo abaixo para uma morte certa. Em vez disso desceu e telefonou para uma ambulância!

Tais lutas ensinaram a LEE que não há nem regras, nem cortesia num verdadeiro confronto!

Quando BRUCE chegou a Califórnia, confiante em si mesmo e na sua habilidade de luta, ansioso para transmitir seu "estilo" de luta de rua ao resto do mundo, encontrou antagonismo e oposição não tanto da população nativa como mais ainda da comunidade oriental. A verdade é que já havia muitas escolas de ARTES MARCIAIS nos Estados Unidos e se BRUCE LEE julgava haver necessidade de outra inovadora! Os fundadores des-

dar de si mesmo muito bem. Talvez eu até tenha sorrido olhando para aqueles homens que nem suspeitavam quão perigoso BRUCE realmente podia ser! WONG adotou sua clássica posição e BRUCE que na época ainda adotava o estilo WING CHUN partiu com uma série de socos diretos! Dentro de um minuto, os homens de WONG estavam tentando parar a luta, mas JAMES LEE não permitiu. Conforme o ataque de LEE "apertava" WONG recuava tão rápido quanto podia... até que virou-se e caiu! BRUCE lançou-se em seu encalço e atirando-se sobre ele jogou-o ao chão: É o bastante... "pleiteou WONG em desesperada desmoralização! Só então BRUCE permitiu a WONG levantar-se. Acho que nunca vi ninguém mais assustado... tanto WONG quanto seu *séquito*!

Essa luta que durou três minutos mudou todo estilo de LEE! BRUCE percebeu que o estilo WONG CHUNG não ERA TÃO EFETIVO! Três minutos era muito tempo para subjugar um homem. Ainda que um faixa preta de reputação! Achava que na performance não fora tão eficiente... não podia ter levado mais que alguns segundos... levou três minutos! Assim, BRUCE começou a dissecar o processo da luta, analisar onde teria ido por meios errados. Onde o estilo WONG CHUN era ineficiente ou insuficiente... e pode-se dizer que foi a partir daí que nasceu o JEET KUNE DO!

E foi assim que em outra ocasião, já com seu "novo estilo" JEET KUNE DO, BRUCE estava demonstrando KUNG FU a uma turma da Universidade de SEALTLE quando foi interrompido rudemente por um karateca faixa preta do JAPÃO que se encontrava no palco. Não! Não! KARATÊ é mais antigo que KUNG FU! BRUCE, que já não tolerava interrupções e muito menos contradições, respondeu levemente certa explicação. Mas o karateca levantou-se, aproximou-se e "exigiu" uma luta para a próxima semana! LEE ferveu: "Por que não agora?! O faixa preta aceitou e a luta teve início... e término!

BRUCE venceu em 11 segundos. Pelo que puderam ver, desviou um golpe certeiro do japonês e atingiu-o com um chute mais certeiro colocando-o fora de combate. E foi tudo: 11 segundos... "Ele era muito lento e muito tenso!." Diria LEE mais tarde.



Como medir seu oponente: Até que ponto você é bom?

Parte final

Por ocasião de uma estadia em HONG KONG, sendo Bruce Lee já bastante famoso, foi dar um passeio pelos arredores da cidade, como costumava fazer toda manhã, a fim de exercitar-se. Acreditando-se só entregou-se a seus exercícios, chutando, gritando, sem supor que estava sendo observado por seis jovens "punks" que haviam passado a madrugada praticando banditismo e vandalismo pela cidade... Certamente nenhum dos seis reconheceu Lee... e resolveram "dar uma lição" naquele jovem presunçoso.

Ao ver-se defrontado por seis rapazes "punks" que se acercavam com atitudes belicosas, Lee surpreendeu-se, não compreendendo, no momento, o que estava se passando e crendo tratar-se de uma brincadeira sorriu... logo porém deu-se conta que a coisa era séria. E percebeu que todos eles, pelas atitudes que tomavam, conheciam Karatê e o mais alto deles devia praticar Kung Fu... Bruce percebeu que iam atacar numa atitude conhecida em Artes Marciais como "carrossel". No fundo conhecia demasiado bem suas possibilidades e sua verdadeira potência física e não queria causar dano a seus oponentes... mas não podia esperar que eles se lançassem num vertiginoso carrossel. Então iniciou Lee a luta. Atacando velozmente e de maneira fulminante, um golpe no mais próximo, um grito, um chute no segundo, uma finta alta e um golpe na espinha do terceiro, um "jab" no quarto, dois golpes simultâneos, um com a mão, outro com o pé direito, alcançaram finalmente seus adversários cinco e seis...

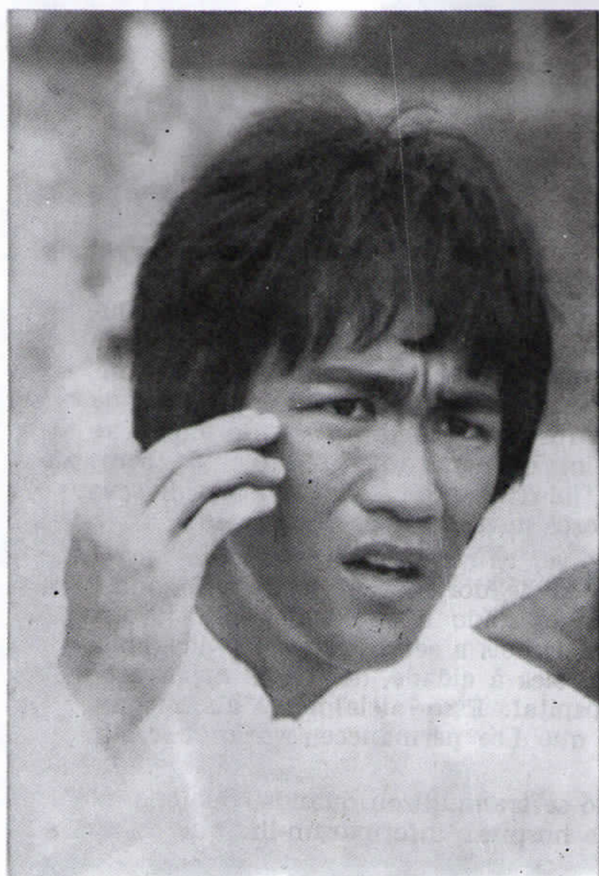


Mais tarde, quando Lee contou essa luta a seus amigos, confessou-lhes que dois de seus golpes... "se lhe escaparam do controle" no que resultou em uma fratura de úmero (osso do braço que vai do ombro ao cotovelo) e outra fratura dupla, de perôneo e tíbia (osso da perna) em dois de seus desditosos adversários.

Ao ver os companheiros caídos lançando gritos de dor, os outros deram no pé. Lee lamentando a insensatez dos jovens, ajudou os dois a se levantarem e dirigindo-se com eles à cidade, deixou-os a porta de um hospital. Esse inicialmente aborreceu-o tanto que Lee permaneceu vários dias em casa.

Só se tranqüilizou quando, telefonando para o hospital, informaram-lhe que os ra-





pazes estavam bem, mas ambos haviam dado a mesma estranha explicação às suas fraturas:

— "Levamos um coice de uma mula!"

Conquanto o mundo das Artes Marciais seja carregado de tensão e semeado de "inimigos gratuitos", Bruce Lee logo descobriria que o mundo do cinema não deixaria por menos... certa vez, dirigindo uma cena para Sterling Sillephant (que entregara a sua supervisão da parte de lutas de uma película) dois rijos e grandes "stunts" (homens que fazem as cenas perigosas nos filmes) vinham olhando Lee com ceticismo e má vontade... levados pela observação do porte comum dos 60 quilos de Bruce...

Realmente quem via Bruce amável e bem vestido não poderia supor, por aquele suave perfil, que poder e que músculos suas roupas encobriam...

Os "stunts" eram lutadores acostumados com trabalho duro e a coisa chegou a tal ponto que Sillephant tomou Lee de lado e pediu-lhe que demonstrasse a ambos seu chute lateral. Lee estando farto do sarcasmo deles tomou uma proteção de ar e atirou às mãos do primeiro: — "Segure isto.



vou dar um chute bem duro"...

O "stunt" riu, postou-se firme, olhou o cenário e vendo uma piscina a alguns metros de distância não pode deixar de soltar uma última piada: — "Já que você chuta duro e pretende me derrubar... eu poderia ficar lá na beira da piscina, ao menos eu cairia dentro da água!'"

Lee nada disse, sem nenhuma preparação, sem tomar fôlego ou distância ou impulsos, sem aviso... chutou, e o homem voou, arrancando do chão como se fora disparado por um canhão, indo cair... bem dentro da piscina!

— "Esse indivíduo — comentou Sillephant — passou a adorar Bruce como a um Deus; daria, agora, até a vida por ele!".

O segundo "stunt" não se conformou e quis experimentar... recebeu o mesmo tratamento. Depois disso, tudo correu às maravilhas entre Bruce e os dois... obedeciam-lhe em tudo.

Por ocasião das filmagens de "Dhe Way of the Dragon" após a famosa luta no Coliseu Romano entre Lee e Nonis, um jovem karateca aproximou-se de Lee hostilmente: — "Escute-me, não creio que você seja tão bom como parece ser nos filmes... Não creio que seja tão rápido! Você é um produto de Hollywood. Ninguém pode ser tão bom".

Bruce para surpresa de toda a audiência que se imobilizou para ver o que ia acontecer, simplesmente respondeu: — "Você terá que se esforçar muito irmão, para aprender o que agora ignora... Se por exemplo eu lhe disser que vou golpear seus olhos, não os proteja antes de saber se é verdade que penso realmente fazê-lo! Posso dizer-lhe o contrário do que penso fazer. E se você quer alcançar a perfeição terá de saber quando seu oponente mente e quando diz a verdade, somente assim poderá adiantar-se a ele".

O rapaz, pasmo, furioso, gritou: — "Você está louco? Não me ouviu? Não quero sermões. Estou lhe desafiando" — e sem mais lançou-se contra Lee. Um simples movimento e Bruce esquivou-se durante uns minutos "brincou" com o rapaz como um gato brinca com um rato. O rapaz recorrera a todos os seus conhecimentos de luta mas esgotara-se e reunindo tudo que lhe restava, em desespero, lançou o pé contra o rosto de Lee, que considerou estar a coisa prolongando demais... e revidou. Desferiu um golpe, um único golpe, a mão de Lee atingiu a boca do rapaz que perdendo o equilíbrio caiu. Até então, Lee apenas esquivara-se...

— "É suficiente?" — disse o rapaz que sangrava e levantando-o, apertou-lhe a mão. O jovem sem saber como reagir ante tal atitude, desculpou-se e desde então tornou-se um de seus maiores fã.

Parece, porém que a sina de Lee era

encontrar desafiantes. Nunca ninguém no mundo foi tão desafiado quanto Lee. Quando filmava "Enter the Dragon" um chinês pulou do muro de onde assistia as filmagens e berrou: — "Bruce Lee! Ah, venha! e vença-me!"

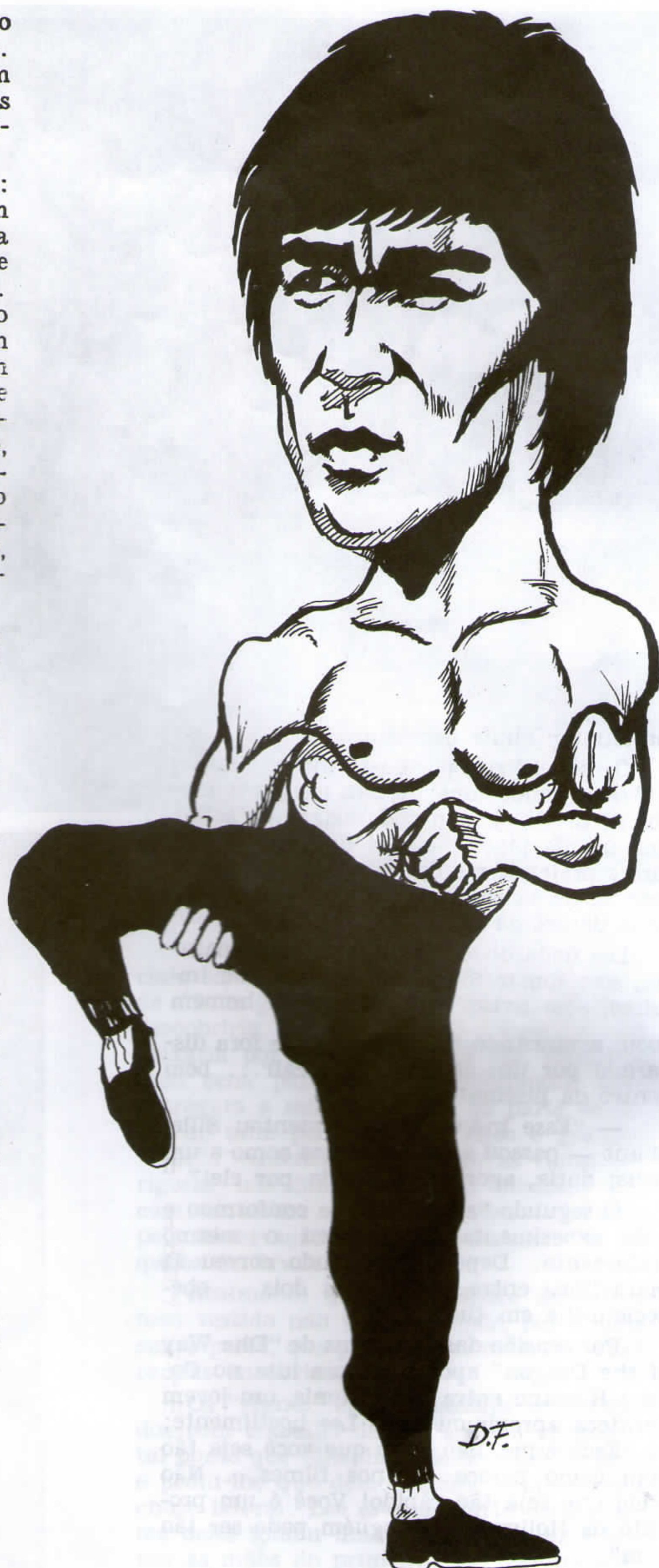
Bob Wall que estava presente lembra: — "O rapaz era bom, era bom. Era um "punk": Forte e rápido e estava decidido a socar os miolos de Lee. Iniciada a luta Lee encurralou o rapaz contra a parede... "amarrou-o" com o joelho direito e a mão esquerda e exclamou: — "Vê? Você está em meu poder!" O jovem relutou mas já um filete de sangue lhe escorria pelos lábios e rendeu-se exausto. Bruce largou-o e continuou: — "Isto é uma lição para você. Olhe, quero que você compreenda que uma posição é muito ampla, você está fazendo isto e isto errado"... bem, no final apertaram-se as mãos e o rapaz, voltando ao muro, disse à Lee: — "Você é realmente um mestre em Artes Maciais!"

Houve muitas pessoas naturalmente, que reconheciam as habilidades de Lee no primeiro golpe de vista e nunca o desafiaram James Coburn por exemplo declarou: "Desde a primeira vez que o vi não tive dúvidas de que Lee era o maior artista marcial que jamais conheci. Provavelmente um dos maiores de todos os tempos. E ele o sabia, também... quer dizer, para ele a questão não era competir com os outros, mas competir consigo mesmo.

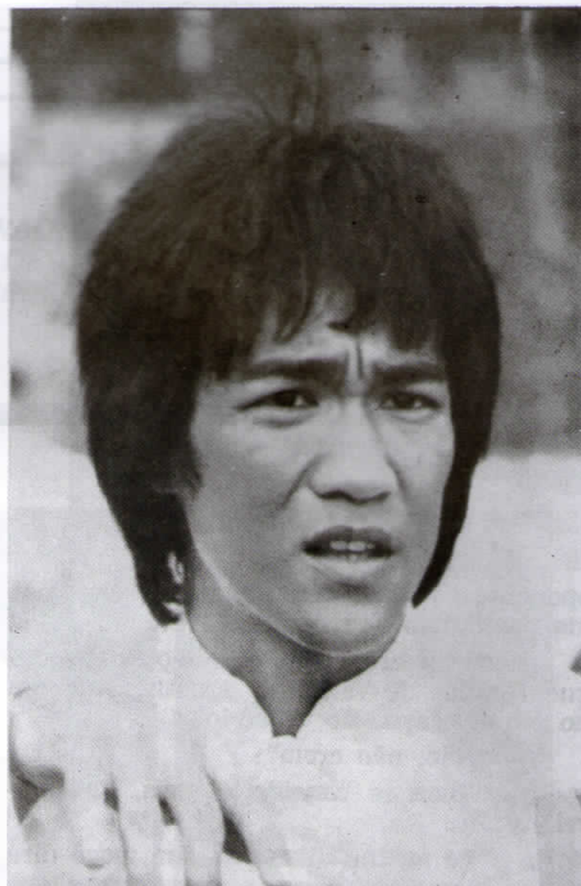
Superar-se. Não havia páreo para ele nos outros... Ele era o farol. A fonte de energia que emanava dele para os outros"...

Quando John Sunney (filho de Gene Sunney) perguntou a Lee: — "Você poderia vencer meu pai?" (que era um grande pugilista) Lee sorriu e replicou: — "Para lhe dizer a verdade, eu posso vencer qualquer homem do mundo. Naturalmente, se eu ficasse imóvel e deixasse seu pai atingir-me... esqueça o que eu disse. A questão é: poderia ele se aproximar de mim o suficiente para atingir-me?'"

Tal confiança (ou seria auto conhecimento?) não brecou, todavia, os desafios que sempre continuaram aparecendo... e quando também como sempre, não conseguiam nada a não ser a derrota, apelavam (sempre há um recurso!) para a calúnia... Do Wei, o diretor mandarim de Big Boos e Fist ol Sury chegou a dizer à imprensa de Hong Kong que Lee ameaçara matá-lo com uma faca... Lee explodiu: — "Se eu qui-









sesse matá-lo, não me serviria jamais de uma faca. Dois dedos meus seriam mais que suficiente!"

Numa entrevista, pouco antes de sua morte, em Hong Kong, Lee declarava-se farto de receber desafios de todos os lados: — "Quando eu comecei nas Artes Marciais — disse Lee — também desafiei muitos instrutores já estabelecidos, mas, logo percebi que se você estiver seguro de si mesmo, não desafiará a ninguém. Se você olha um homem e pergunta a si mesmo: — Estou receoso desse homem? Tenho alguma dúvida de que ele me venceria? — e se você estiver certo de que você realmente não tem tais dúvidas, você não o desafiará. O desafio é uma incerteza".

— "Bem, — disse o repórter — quando alguém desafia Bruce Lee esse alguém nada tem a perder... mas espera que você perca sua invencibilidade".

Você é, realmente, capaz de cuidar de si mesmo?

— "Muitas pessoas chegam até a mim e me perguntam:

— Bruce, você é realmente bom? Como nos filmes? — E eu respondo: — Porei as coisas nestes termos. Não temo nenhum





oponente. Sou auto-suficiente e eles não me preocupam, se devo lutar...

— "Você crê, então que não existe ninguém capaz de vencê-lo? Existiria alguém no mundo capaz de vencê-lo?"

— "Não, não creio".

— "Você se considera, pois, invencível?"

— "Se eu lhe disse que sim, você dirá que sou um fanfarrão. Se eu lhe disser que não... Você saberá que estou mentindo".



— "Isso não é resposta... Perguntei se você se considera invencível ou não?"

— "Já lhe respondi, você e os demais, que pensem como quiserem!"

De todas as pessoas que veriam Lee lutar, a opinião unânime é a de que se Lee e Cassiu Clay se defrontassem numa luta "pra valer — vale tudo" não seria Clay a ficar em pé sair do recinto andando... e se alguém conseguisse deixar Lee realmente furioso, rapaz, seria melhor matá-lo antes que ele o pegasse!

Ed Parker — famoso mundialmente como um dos melhores instrutores faixa-preta e organizadores de torneios por todo os Estados Unidos, assim definiu Lee ao vê-lo ativar: — "O ar sibilava... cada vez que Lee soltava uma das pernas era como se um látego estalasse. No silêncio total que se fazia para vê-lo, aquele ruído era algo arrepiante; não me parecia um homem, mas uma espécie de máquina feita de aço e borracha. Borracha porque seus saltos pareciam os de uma acrobata, e aço quando seus punhos, o canto de suas mãos ou a borda de seus pés golpeavam com uma violência estremecedora. O que mais assombra, contudo, é sua técnica sempre implacavelmente ofensiva não dá trégua ao adversário nem o deixa sequer esboçar ou preparar um golpe. Os seus (de Lee) eram os únicos que faziam vibrar o ar, chegando no momento certo ao lugar exato. Simplesmente não há adversário para Lee.

Ele é um entre dois bilhões!

Se Deus deu, algum dia, todos os talentos a uma pessoa... essa pessoa era Bruce Lee!"

O SEGREDO DO ÊXITO DE UMA INDOMÁVEL OBSESSÃO

"O CINEMA NÃO É UMA ARTE
É UMA COMBINAÇÃO DE CRIATIVIDADE
COMERCIAL E DE COMÉRCIO CRIATIVO".

Bruce Lee





As palavras que servem de epígrafe a esta nota são as que escutou Linda Lee de seu esposo. Lee compreendia o cinema e sabia porque a gente vai ao cinema e que espera de uma película. Com tais palavras, Bruce respondeu a opinião de um crítico inglês que disse que depois de ter visto *Puños de Ira*, que "Bruce Lee, como ator, é um grande artista marcial."

Este juízo irônico revela uma parte da verdade mas não toda a breve e fulgurante carreira cinematográfica do "Pequeno Dragão. Demonstrou que, prestando a devida atenção ao êxito de suas películas, não deixava de lado as possibilidades artísticas do cinema:

UM CONSELHO DE LI HOI CHUEN

Pode-se dizer que Bruce era filho da arte. Recordamos sua estréia como menino prodígio no papel de Kid Cheung (El huérfano) e outras películas filmadas em Hong Kong antes de sua viagem aos Estados Unidos. E recordermos também que seu pai, Li Hoi Chuen, era cantor de ópera de Cantón, uma espécie de irmã mais jovem da mundialmente famosa Ópera de Pequim. "A arte de meu pai — disse alguma vez Bruce — era de uma só dimensão, mas muito utilizada e de grande nível formal."

Além de cantores, Li era um homem prático que conhecia a fundo as regras do jogo que governavam o mundo do espetáculo. Tinha com seu filho — que aspirava seguir seus passos artísticos, embora em um gênero distinto —, conversações muito sérias, que Bruce recordaria mais tarde com afetuoso sorriso: "Sabendo que eu queria ser ator, meu pai me aconselhava que poupasse. Me dizia que os atores, quando tudo marcha de vento em pôpa, se ganha muito dinheiro, mas que em períodos maus não se vê um centavo durante meses. Tinha que poupar e apertar o cinto em caso de necessidade."

COMO POUPAVA BRUCE LEE

Em um sentido mais amplo que o dinheiro, Bruce seguiu ao pé da letra o conselho de seu pai: não desperdiçava seu tempo, o aproveitava com a paixão com que um ávaro conta e reconta seus dinheiros. Quando não tinha compromissos de trabalho (fosse em sua classe ou nas películas) escre-

via para ordenar seus pensamentos, um costume que não deixou de praticar um só dia. Graças a este hábito, Bruce deixou uma série de interessantes comentários sobre o mundo do cinema.

Tomemos uma página ao acaso: "Devo assumir minhas responsabilidades e fazer o que creio ser correto. O argumento tem que ser bom e o diretor também. As mais importantes é que tenho que preparar-me para entrar no caráter do personagem, o dinheiro vem depois. Para os produtores — eu creio que o cinema é uma combinação de arte e negócio - o ator não é um ser humano, e sim um produto que se vende. Todavia, como ser humano, quero converter-me no melhor produto em circulação e quero que os produtores me escutem. Temos a obrigação de convertermos no melhor produto, de acordo com as nossas capacidades. Não o mais famoso, sim o de melhor qualidade. Todos os demais vem por acréscimo."

UM ATOR É SÓ UM SER HUMANO

Outro comentário são os apontamentos de Lee. O comentário aponta a análise da profissão por ele elegida — a de ator —, com suas satisfações (que teve muitas) e amarguras (que não teve poucas), sublinhando algo que nem todos os atores tem em conta: o honesto conhecimento de suas reais capacidades: "Um ator é, antes de tudo um ser humano, como os senhores e como eu, um ser humano que dispõe da capacidade de expressar, física e psicologicamente, com seus gestos, sua cultura, suas baixezas e sobretudo, com suas experiências de busca interior. Assim como não existem dois seres humanos iguais, não existem dois atores idênticos."

Outro dos apontamentos registra o interesse demonstrado por Bruce a propósito das críticas periodistas escritas como motivo de estréia da série "Longstreet", na qual teve uma afortunada iniciação das disputas de Hollywood. Disse a respeito: "Era a primeira vez em minha vida que alguém fazia crítica a uma película minha e me senti muito contente com o que disseram os críticos." Vale recordar que durante sua dilatada carreira como ator infantil e juvenil, nenhuma das vinte películas que filmou nesse caráter em Hong Kong mereceram uma avaliação da imprensa da cidade.

"FOI MUITO IMPORTANTE PARA MIM".

Por ser famoso, podemos dizer que Bruce se sentia adequadamente preparado para seu primeiro desafio na indústria cinematográfica de Hong Kong: a película El Gran Jefe (O Grande Chefe).

Em seus apontamentos, Lee assinalou: "*O Grande Chefe* foi um filme muito importante pa-





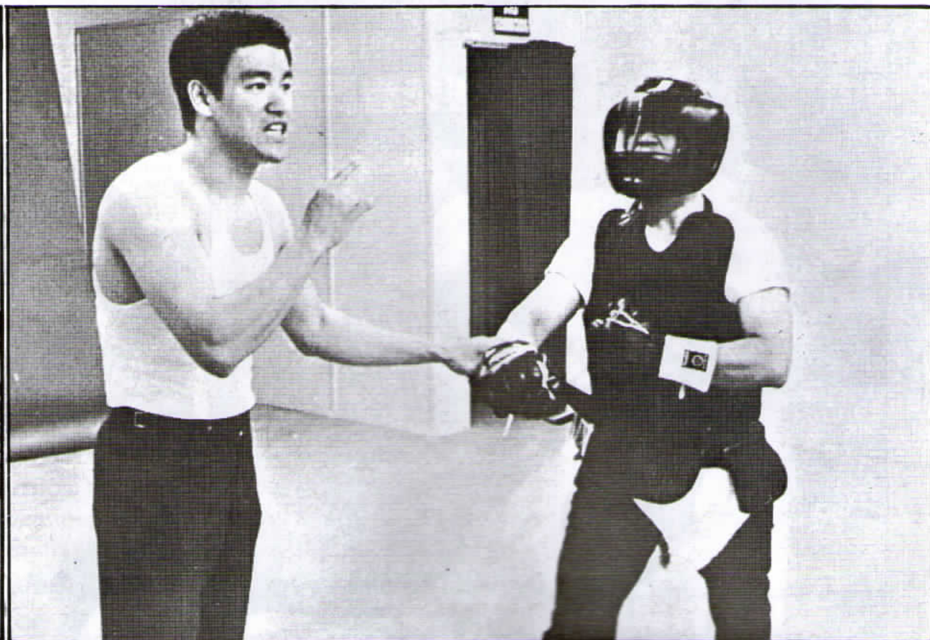
ra mim, já que pela primeira vez filmava como protagonista. Estava seguro de que me sairia melhor que meu trabalho em "A Vespa Verde". Minha confiança vinha do fato de que acabava de terminar minha atuação em "Longstreet."

Mas esta confiança foi submetida a uma rude prova: o descobrimento do nível profissional da indústria cinematográfica de Hong Kong. Esse nível era baixo e assustou o Pequeno Dragão. Logo após ver as películas (árias) em estúdios da cidade, Lee se desanimou. E anotou em seu diário: "Eram horríveis. Os personagens passavam toda a película golpeando-se sem tom nem som e o mais absurdo é que todos o faziam com o mesmo estilo. Durante uma luta, cada um regia de maneira pessoal. A maioria das películas chinesas eram superficiais.

PERMANENTE EXIGÊNCIA DE QUALIDADE

Por tudo que sabemos de sua obra e o pensamento, podemos afirmar, sem temor a exagerar, que Bruce Lee era um perfeccionista, essa classe de







pessoas que sempre se exige mais de si mesmo e dos demais. Por isso seu choque com a indústria cinematográfica de Hong Kong foi severo.

Mais tarde, em uma entrevista à revista Black Belt, Bruce recordaria aqueles ingratos momentos: "As películas chinesas são irreais devido a todo esse movimento contínuo. Cada cena é exagerada. Para fazer bem as coisas, é necessário utilizar um pouco de psicologia, mas nenhum produtor quer arriscar dinheiro para melhorar a qualidade de seus filmes. Além disso os livretes são horrí eis. Eu mesmo tive que reescrever o guião do "Grande Chefe". Além disso, todos estávamos demasiadamente condicionados pela qualidade da película.

As exigências do perfeccionismo de Lee não se fizeram esperar. Desde o começo fez pública sua insatisfação pelas películas que lhe propunham, reclamando ao mesmo tempo que os responsáveis da produção exigiam um maior controle sobre a qualidade das películas.

O SIMBOLISMO DE BRUCE LEE

Essa insatisfação levou a Bruce uma decisão lógica tendo em conta seu caráter: intervir diretamente na elaboração das películas. Vejamos como ele explicou:

"O guião é o mais importante de uma película. Este é o motivo pelo qual exigi um bom livro antes de aceitar um papel. Fez pouco repelindo uma película da Golden Harvest, pois o guião era de baixa qualidade. Neste momento estou trabalhando no guião de meu próximo. Não foi decidido todavia, o título, mas o que quero expressar é a necessidade do homem de se adaptar a troca das circunstâncias. A impossibilidade adaptar-se leva o



homem a autodestruição. Tenha na mente a primeira cena. Ao iniciar a película, o público verá uma imensa extensão de neve. Depois a câmara enfoca um grupo de árvores, enquanto o som de uma forte tormenta enche a tela. Uma grande árvore está no centro da cena e suas ramas estão cobertas de um grosso manto de neve. De repente, se escuta o estrondo de algo que se rompe, e uma grande rama cai ao solo. Não pode agüentar o peso da neve e se rompe. Depois a câmara se dirige para uns salgueiros chorões sacudidos por um furacão. Adaptando-se às circunstâncias, o salgueiro sobrevive. Este é o simbolismo que deveriam buscar as películas chinesas. Com esse enfoque, espero poder reabilitar as películas de ação''.

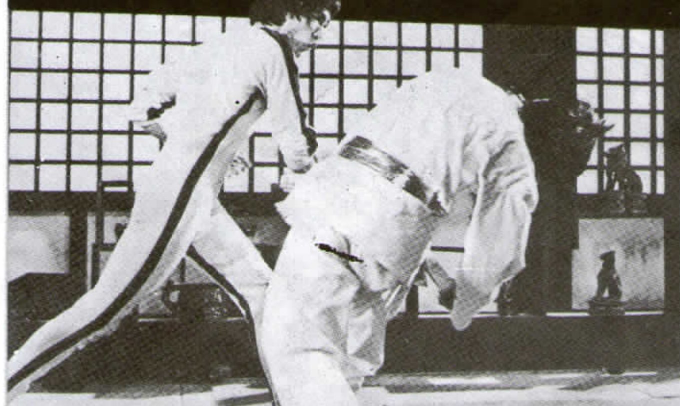
"FOI CHEGADO O MOMENTO DE FAZER ALGO..."

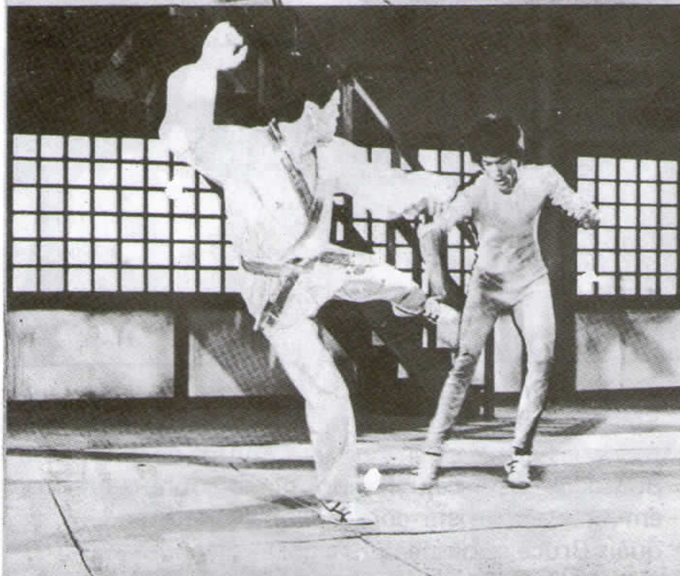
Por certo, as sugestões de Bruce caíram em saco roto. Os dirigentes da indústria fílmica de Hong Kong seguiram fazendo películas de muito baixo nível artístico. Muitos dos colegas de profissão sorriam, ante das repreensões críticas de Lee. Em conseqüência, aumentava seu desccontetamento e suas ganas de impor seus pontos de vista. Esse ponto de vista caiu fixado, negro sobre o branco, em uma entrevista com o Hon Kong Standard, as quais Bruce se despachou a gosto dizendo:

''Não estou satisfeito da forma que se concebe a cinematografia de Hong Kong. É chegado o momento de fazer algo para trocar as coisas . . . Não é minha culpa haver criado este monstro. Já era assim quando cheguei. Além disso, eu não divulgo a violência. Não considero ''violentas'' as lutas que aparecem nas minhas películas. A isso eu chamo ação. Uma película de ação está em limite entre a realidade e a fantasia. Se não fosse totalmente realista, poderiam me taxar de violento e sanguinário. Destruitia o meu adversário degolando-o e partindo-lhe a cabeça com um sabre. Tenho uma grande influência sobre o público, que crê no que faço, assim como eu também creio. Eu trabalho de tal forma, que sempre levo a ação para o limite entre a realidade e fantasia mas sem passar dali.

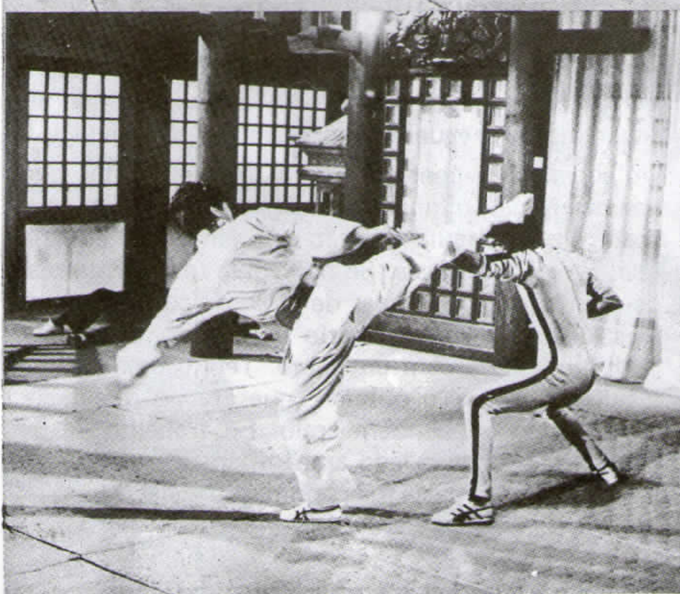
BRUCE LEE

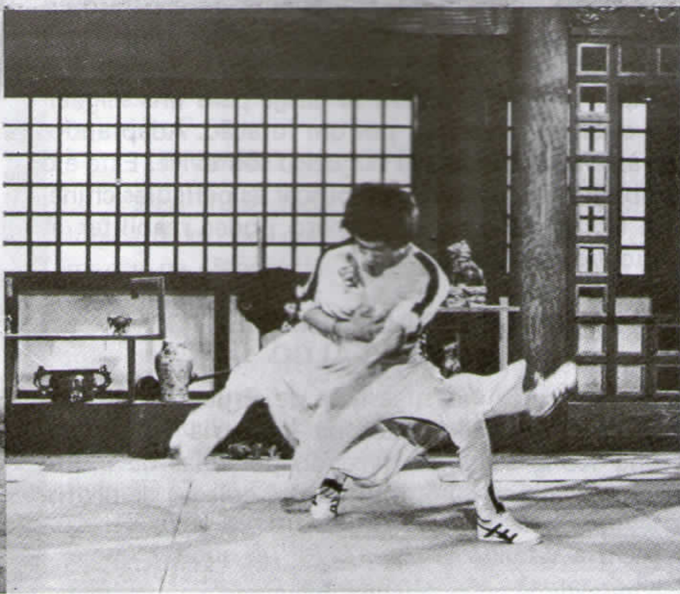






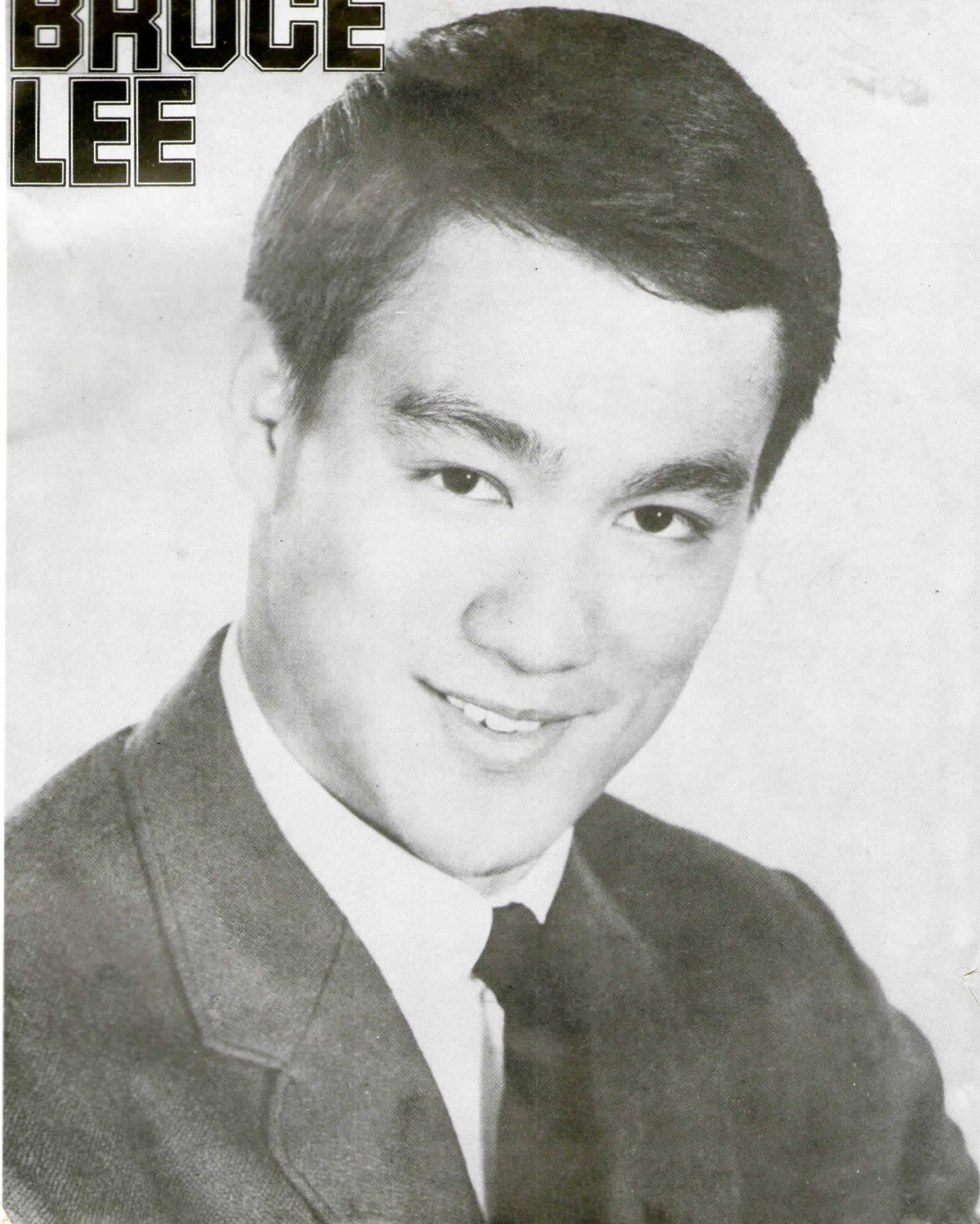






ASSIM ERA

BRUCE LEE



MR UNIVERSO

Nº 8 - R$ 3,90

UM CORPO MUSCULOSO É FEIO OU BONITO?



TRANSPIRAÇÃO

MUSCULAÇÃO DESPORTIVA



SERGIO OLIVA

DIETA

Quanto, Como e Quando Perder Peso

Nas Bancas